

# Hatha Yoga



**Da martedì 17 settembre - 18 incontri**

**dalle 20 alle 21.30**

Tecniche Raja e Hatha Yoga come strumenti che aiutano l'uomo a prendere consapevolezza di una natura interiore. Sono utili per liberare la coscienza attraverso una trasformazione e rinascita costante, in un ritmo incessante tra respirazione e concentrazione, per nutrire l'Energia Vitale che è dentro di noi.

**Operatore:** Chiara Baggi

**Dove:** a San Pellegrino Terme c/o Centro Polifunzionale Olos in via De' Medici 52